

発熱時の対応・ホームケア

発熱とは？

- 発熱の多くは、風邪やインフルエンザなどの感染症が原因です。
- 発熱は、ウイルスや細菌に対してお子さんの持つ免疫力を高める生体防御反応の一つです。
- 一般的には、37.5℃以上を発熱と言います。
- 健康で安静にしている時の体温を何回か測っておき、お子さんの普段の体温（平熱）を知っておきましょう。平熱から1℃以上高ければ発熱としてもいいでしょう。
- 熱の高さと病気の重症度とは必ずしも一致しません。熱があっても、顔色や機嫌が良く、水分もとれていればあわてる必要はありません。

チェック
しましょう



次の症状がみられた場合は要注意です！
早めに病院（救急外来）を受診しましょう。



- 元気がない、ぐったりしている
- 嘔吐を繰り返し、水分がとれない
- 生後3か月未満のお子さんの発熱
- よく眠れずに、ウトウトしている（呼びかけに反応が鈍い）
- 苦しそうな呼吸をしている（ゼイゼイ・ヒューヒュー）
- けいれんがある

熱がある時に家でできる対処方法

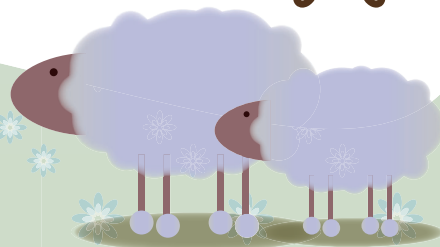
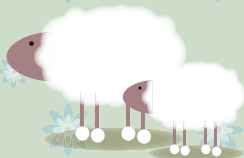
○衣服の調節

- 熱が上がる時は、身体がブルブル震えたり、手足が冷たくなります。その時は衣服や布団で体を温めてあげてください。
- 熱が上がりきり顔がほてり始めたら、熱がこもらないように調節しましょう。衣服を1枚脱がせる、掛け物を薄くして、体を冷やしてあげましょう。



○クーリング

- 嫌がらなければ、首回り、腋の下、足の付け根など太い血管がある所を冷やしてあげましょう。
- 氷枕や保冷剤は直接肌に当てず、薄手のタオルやガーゼで包んで使用してください。
- 汗をかいたら体が冷えないうちに、着替えさせてあげてください。



○水分補給はこまめに

- 熱が高い時は汗をたくさんかきますので、脱水にならないよう少しずつこまめに水分をとらせてあげましょう（ミルク・湯冷まし・水・麦茶・イオン水など）
- 水分があまりとれない時は、氷やアイス（カキ氷タイプ）を少しずつ与えてもかまいません。
- 水だけでなく塩分を含んだイオン水や麦茶・味噌汁・スープ（具なし）なども飲ませてあげてください。



○食事

- 熱が高い時は食欲が低下することもありますので、消化の良い物（お粥やうどんなど）、のどごしの良い物（プリンやヨーグルト、ゼリーなど）、本人が食べられる物をあげてください。
- 乳児の場合は、離乳食を一段階前に戻したり、母乳やミルクだけでも栄養状態は保たれているので、無理をしなくてもいいです。



○入浴

- 熱があっても食欲や活気がある時は、入浴してもかまいません。
- 普段よりも体力を消耗しやすいため、短時間の入浴やシャワーに変え、湯冷めしないようにしてください。
- 汗をかいたりして体の汚れが気になるときは、かたく絞った蒸しタオルで体を拭いてあげるのもいいでしょう。



○解熱剤（熱さまし）の使用

- 解熱剤は、一時的に熱を下げ、気分を楽にするための薬です。病気自体を治す薬ではありません。
- 機嫌が良ければ、無理に熱を下げる必要はありません。
- 熱が38.5℃以上で、辛そうにしていたら使いましょう。
- 子どもに使える解熱剤は、アセトアミノフェン（カロナール細粒、アンヒバ坐薬など）かイブプロフェン（ブルフェン）のみです。
- 生後6か月未満の乳児では効きすぎて低体温を起こす可能性があるため、使用しない方がいいでしょう。
- 解熱剤を使わず24時間以上熱がなければ、解熱したと判断します。



その他ご不明な点がございましたら、お気軽にスタッフへ声をかけてください

自由が丘メディカルプラザ 小児科

2025年3月5日
日本小児科学会認定専門医
齋藤 義弘

